

Sin duda es el centro de operaciones de la región, el punto de partida por excelencia de los visitantes que se aventuran a recorrer la zona más austral de la Patagonia chilena. Pero en sus alrededores también está latente un sentimiento de libertad, una geografía de imponentes macizos, exóticos paisajes, interminables pampas y el inconfundible Estrecho de Magallanes, en donde explorar y perderse es parte del plan.

THE
NORTH
FACE®

WWW.THENORTHFACE.CL
@thenorthfacechile

LADERA SUR®

WWW.LADERASUR.COM
@laderasur

Agradecimientos Camila Seguy, Hans Haedicke, John Robertson, Equipo Ladera Sur.

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:



THE
NORTH
FACE® + LADERA SUR

PUNTA ARENAS

FUNDADA EN 1848

LA CIUDAD DEL VIENTO

ENTRENA:

Nº 01

TROTA POR LA COSTANERA DEL ESTRECHO

Parte tu día con energía trotando por la costanera que bordea el Estrecho de Magallanes. Tienes cerca de 6 km disponibles para soltar las piernas, con casi nulo desnivel, así que no hay excusa para no aprovecharlos. Anda disfrutando la vista del Estrecho y el antiguo muelle lleno de cormoranes, aprovecha de saludar a algún ciclista que va a ir a tu lado por la ciclovia y ¡equípate para el clima extremo! Porque aquí el viento y el frío se harán sentir.

NO OLVIDES:
Ropa de abrigo,
una buena playlist
y agua

DISTANCIA:
6 km

Nº 02

ENTRENA ENTRE MIRADORES

► Una buena ruta express para esos días en los que estás un poco más cansado después de una semana exigente de entrenamiento.

Para mantenerse en forma el circuito que une los famosos miradores de Los Soñadores en Av. Colón y el de Cerro La Cruz es una excelente alternativa. Saliendo aquí de la tienda The North Face, toma Avenida Colón y recorre 1 km hasta llegar al Mirador Los Soñadores. Dobla por calle Patagona, sigue tu camino hasta el cerro La Cruz y siéntete Rocky mientras trabajas las piernas en las escaleras antes de llegar a la cima.

NO OLVIDES:
Agua, el soundtrack
de Rocky y un snack



Nº 03

CORRE CERRO ARRIBA EN EL MIRADOR

► Un circuito redondo en terreno firme que te llevará por estrechos senderos dentro de frondosos bosques.

A sólo 20 minutos del centro de la ciudad, está la Reserva Nacional Magallanes con cerca de 60 km de senderos para entrenar. Una buena opción, es recorrer el circuito Las Lenguas que te llevará por varios miradores, conociendo algunos de los mayores atractivos de la reserva partiendo por el Mirador Zapador Austral, la laguna Negra y el Mirador Guardas, para terminar en el Sendero de Chile Bocato-ma, pasando por el Mirador Las Minas. El camino es de tierra, tiene un desnivel de 295 m y te llevará por pasarelas de madera y escaleras además de un par de subidas que sentirás como fuego en las piernas. Anda atento a las raíces y troncos en el suelo y no olvides tomarte unos minutos para recuperar el aire casi al final de la ruta en el Mirador Las Minas y disfrutar la panorámica que vas a tener del Estrecho de Magallanes antes de volver.

ATRIBUTOS:
Vida Silvestre
Escénico
Zona Pic Nic
Baños
Poco concurrido

CÓMO LLEGAR:
Desde la plaza de Punta Arenas toma la prolongación de la Avenida Salvador Allende con dirección al cerro Mirador. Llegarás a la administración del sector Las Minas por un camino de ripio.

DISTANCIA:
14 km

DIFICULTAD:
Media

ÉPOCA:
Octubre a abril

Nº 04

HAZ TRAIL RUNNING EN EL CIRCUITO W

► Una ruta exigente para poner a prueba todas esas tardes de esfuerzo, que recorre los valles más imponentes de la zona.

No hay nada como correr rodeado de uno de los paisajes más espectaculares de América. Si ya tienes experiencia en

la disciplina y quieres sumar intensidad al entrenamiento, el circuito W alrededor del Macizo Paine es ideal. Se trata de un extenso sendero demarcado con subidas, bajadas, y algunas piedras sueltas en la ruta; de dificultad alta en los valles y nivel medio en las conexiones, suma un desnivel del +3375/-3444. Aquí el clima te puede regalar las cuatro estaciones del año en un solo día y los mejores amaneceres.

DISTANCIA:
70 km (sólo ida)

ÉPOCA:
Noviembre a marzo

DIFICULTAD:
Alta

ESCALA:

Nº 05

ESCALA EN LAGUNA SOFÍA

► Un conglomerado con rutas para todos los gustos y niveles de exigencia.

Este lugar está lejos, pero vale la pena ir por un fin de semana. A 30 min de Puerto Natales hay un conglomerado con rutas deportivas para todos los gustos. Primero vas a ver un peñasco de arenisca con cuatro vías cortas: dos fisuras que terminan en una reunión y dos vías deportivas (5.11 y 5.10). Pero un kilómetro más adelante está la roca conglomerada, de muy buena calidad y rutas de hasta 30 m. Tienen 4 sectores de escalada: Condorito, Pa' los amigos, Pared Blanca y Tortuga. Si estás empezando a escalar te recomendamos el sector "Pa' los amigos" con rutas desde 5.5 a 5.11d, donde vas a encontrar algunas escuelas. Cando estés escalando ya a cierta altura, aprovecha de buscar algún cóndor o águila mora cerca, suelen tener sus nidos en los farellones.

ATRIBUTOS:
Vida Silvestre
Panorámico
Lago

DIFICULTAD:
Baja-Media - Alta

CÓMO LLEGAR:
A 30 km de Puerto Natales entre la Sierra Señoret y cerro Benítez. Toma el primer desvío a la izquierda después de la Cueva del Milodón.

NO OLVIDES:
Bloqueador,
lentes de sol, ropa
de abrigo y un
buen mate

TREKKING:



Nº 06

RECORRE EL PARQUE NACIONAL PALI AIKE

► Está a 196 km de Punta Arenas, pero puede ser el panorama perfecto para un fin de semana activo.

Si estás buscando un lugar nuevo e interesante para conocer y a la vez mantenerte en forma, te recomendamos ir al Parque Nacional Pali Aike. Aquí encontrarás exóticos paisajes desérticos con lugares que muestran su pasado volcánico y cuatro senderos que, juntos, suman un poco más de 5 km. Lo mejor es que partas por el sendero a la Cueva Pali Aike (600 m), sigas hasta el Cráter Morada del Diablo (1,7 km) y después a los Pozos del Diablo (2 km) conociendo una historia de 11.000 años a través de evidencias arqueológicas. Regresa por el mismo camino, disfruta un pic nic en la cueva, y toma el auto hasta laguna Ana. Para llegar al mirador son otros 500 m. Aunque si quieres una ruta más larga, existe un tramo de 9 km que une la laguna Ana con la cueva Pali Aike.

ATRIBUTOS:
Vida Silvestre
Escénico
Familiar
Laguna
Estacionamiento

ÉPOCA:
Todo el año

CÓMO LLEGAR:
Desde Punta Arenas toma la Ruta 255, pavimentada, que va al Paso Monte Aymond. En el km 168 toma el desvío a Punta Delgada (Villa O'Higgins). Desde este punto son 26 km hasta el parque.

DIFICULTAD:
Media-baja

HAZ KAYAK EN EL PARQUE MARINO FRANCISCO COLOANE

¿En busca de una aventura? En el Parque Marino Francisco Coloane, la primera área marina creada en Chile, podrás recorrer sus fiordos y canales en kayak. Eso sí se recomienda ir con guía. ¿Lo mejor? Es muy probable que te encuentres con alguna ballena jorobada a sólo metros de ti. En esta área se han registrado cerca de 100 ballenas jorobadas y son bastante fáciles de ver, así que la suerte puede estar de tu lado. El parque está bastante alejado de toda zona urbana, por lo que su acceso es difícil, pero los kilómetros recorridos valdrán la pena cuando veas sus imponentes paisajes.

ATRIBUTOS:	Seguir instrucciones de los guías
Vida Silvestre	
Escénico	
Salvaje	
Desconocido	
ÉPOCA:	Todo el año, aunque los avistamientos de ballenas son entre diciembre y abril.
NO OLVIDES:	
Cámara de fotos	
Disfrutar	

EXPLORA:

Nº 10

CONOCE EL PARQUE DEL ESTRECHO

► Un buen paseo para ir con la familia.

Este parque guarda las claves de la historia del Estrecho de Magallanes y es un imperdible para entender el origen de la ciudad. Aquí hay varios puntos de interés como Los Torreones, un moderno museo con cafetería, tienda, terraza panorámica y muestras interpretativas y multimedia o el Fuerte Bulnes, una reconstrucción histórica del primer asentamiento chileno del territorio (1843). Aunque el imperdible es la caminata de 1,5 km (dificultad baja) por el Sendero de la Costa con espectaculares vistas, que recorre los bosques y roqueríos alrededor del fuerte.

ATRIBUTOS:	DIRECCIÓN:
Escénico	A 52 kilómetros al sur de Punta Arenas.
Familiar	
Patrimonio	
Cafetería	
ÉPOCA:	
Todo el año	

Nº 11

ACAMPA EN LAGUNA PARRILLAR

► Una excelente opción para relajarse después de una semana de entrenamiento exigente.

Está a sólo 53 km al sur de la ciudad y tiene más de 18.000 ha de naturaleza, miradores, ríos y lagunas. Es la principal reserva de agua de Punta Arenas y tiene áreas de pic nic y camping habilitados con cobertizos, fogones con techo, área con protección para la carpa y baños. No dejes de recorrer sus senderos auto-guados Chorrillo Hermoso (1,5 km) y El Nono (1 km), con suerte, podrás encontrarte con algún huemul, zorro culpeo, carpintero negro o concón en el camino.

ATRIBUTOS:	ÉPOCA:
Vida Silvestre,	Verano
Escénico, Familiar,	
Laguna, Camping,	
Picnic	
CÓMO LLEGAR:	
Toma la ruta 9 hasta su término en el valle del río Baguales.	
DIFICULTAD:	
Fácil	



Nº 07

HAZ TREKKING AL FARO SAN ISIDRO

► Un buen trekking costero para recargar energías que te llevará al faro más austral del continente.

El sendero inicia al final del camino de autos donde tendrás que estacionarte. Irás caminando por la playa en un camino plano con el bosque magallánico siempre a mano derecha y el Estrecho de Magallanes a la izquierda donde, con suerte, podrás ver algún delfín austral o un pingüino curioso. Si bien no es una ruta difícil, habrá ciertos tramos en los que deberás cruzar algún riachuelo y pasar sobre piedras húmedas, así que ten cuidado por dónde pisas. Al llegar, no olvides pasar por la hostería donde puedes abastecerte con snacks y pedir las llaves del faro y su museo para conocerlo. Si te animas, incluso puedes seguir otros 1,2 km hasta la Bahía del Águila, donde se ven las ruinas de una antigua estación ballenera. ¿Un consejo? Anda preparado para el clima cambiante de estas latitudes. Nunca se sabe cuándo podrían caer unas gotas o soplar unas rachas de viento.

ATRIBUTOS:	DISTANCIA:
Vida silvestre	11,6 km
Escénico	
Patrimonio	
Museo	
Hostería	
CÓMO LLEGAR:	
A 75 km al sur de Punta Arenas. Toma la ruta 9 Sur hasta el fin del camino, tras pasar el Fuerte Bulnes.	
DIFICULTAD:	
Media-Baja	

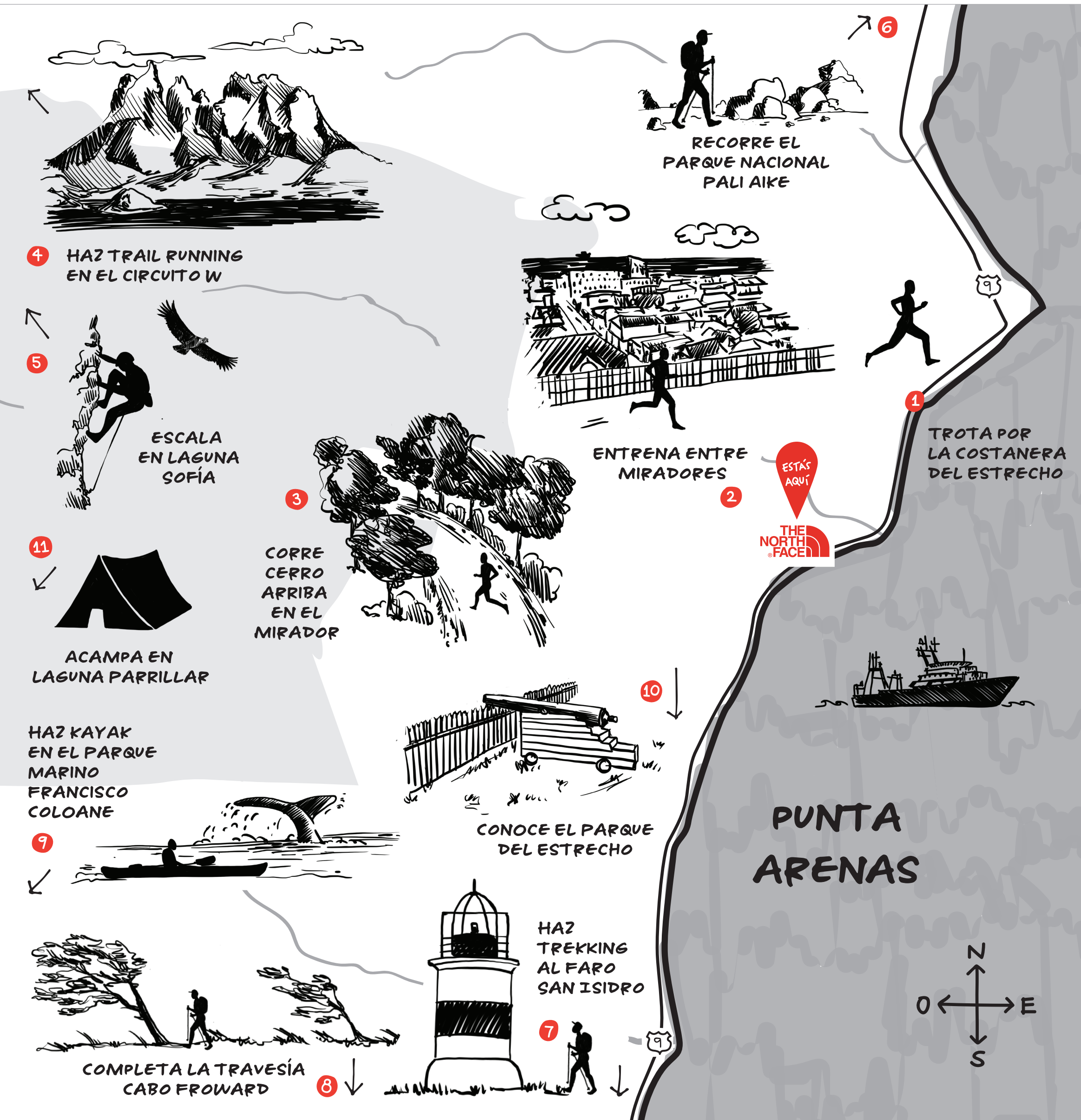
Nº 08

COMPLETA LA TRAVESÍA CABO FROWARD

► ¿Buscas un desafío? Este sendero de 5 a 6 días pasa en gran parte por terrenos de playa y huellas atravesando el bosque nativo y turberas. La humedad te acompañará casi todo el camino.

La travesía hasta Cabo Froward recorre cerca de 45 km y se divide en cinco tramos: río San Pedro a faro San Isidro; Faro San Isidro a río Yumbel; río Yumbel a río De Gennes; río De Gennes a río Nodales y Río Nodales a Cabo Froward, el último punto continental, donde está la famosa Cruz de los Mares. La dificultad de la ruta está en que tendrás que cruzar ríos, caminar sobre rocas resbaladizas y aguantar las largas jornadas diarias de caminata sobre terrenos particularmente agotadores. Además, prepárate para la inestabilidad del clima en estas tierras, que las lluvias, vientos y humedad se pueden presentar en cualquier momento.

ATRIBUTOS:	Avisar en la hostería de San Isidro que harás el trekking
Vida Silvestre	
Escénico	
Aislado	
Ruta exigente	
ÉPOCA:	Noviembre a marzo
DISTANCIA:	45 km (sólo ida)
DIFICULTAD:	Media/Alta
NO OLVIDES:	
Todo el equipo de camping, buenos zapatos, ropa impermeable y comida adicional en caso de imprevistos.	



RECORRE EL PARQUE NACIONAL PALI AIKE

ENTRENA ENTRE MIRADORES

TROTA POR LA COSTANERA DEL ESTRECHO



CONOCE EL PARQUE DEL ESTRECHO

HAZ TREKKING AL FARO SAN ISIDRO

HAZ TRAIL RUNNING EN EL CIRCUITO W

ESCALA EN LAGUNA SOFÍA

CORRE CERRO ARRIBA EN EL MIRADOR

ACAMPA EN LAGUNA PARRILLAR

HAZ KAYAK EN EL PARQUE MARINO FRANCISCO COLOANE

COMPLETA LA TRAVESÍA CABO FROWARD